

とくしま生協
機関紙
あわたんぼ

A W A T E N B O

阿波展望



https://www.tokushimaseikyou.or.jp
〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3
TEL.088-698-5100 発行責任者/大久保 秀幸

7月号

No.402
2022

とくしま
生協の宅配



便利な【利用登録】 ご存知ですか？

利用登録とは…
よく購入する商品を登録しておき、定期的にお届けするサービスです。
カタログ「まいこーぷ」に掲載がある週に商品を自動的にお届けします！



01

「忘れてた！」が なくなる

定期的に使う食品の注文忘れが
なくて安心！

届いて
ヨカッタ！



02

3品以上の登録で 1%引き！

3品以上の登録で、カタログ価格より
1%引きになります！
よく利用するものだから助かりますよね！

オトクね！



03

多種多様な ラインナップ

牛乳やたまご、食パンをなど登録できる
商品は200品以上！いつも利用している
商品もきっと見つかります！



04

いつでも 変更可能

追加やお休みも簡単！変更だって可能です。
数量の変更・お休みができます！

なるほど
ベンリね！



「利用登録」の登録方法

その1
選ぶ

今週お配りしている利用登録キャンペーン別チラシの裏面に掲載している、登録商品の一覧表から、商品を選びます。

※まいこーぷカタログ誌面に利用登録マークがある商品は登録することができます。

利用
登録

選んだ商品の4ケタの登録番号と数量を注文書の6ケタ番号注文欄に右詰でお書きください。

※インターネット「eふれんず」からも登録が可能です。



その2
書く

その3
届く

注文書やeふれんずで登録した翌週(まいこーぷで企画がある週)から商品が届きます。その後は注文書に記入しなくても毎回登録した商品がお届けされます。

※注文書を提出しなくても登録した商品は届きます。※他の注文がない週も登録商品は届きます。

注文書表面の右上に利用登録商品欄があり、登録してある商品が表示されます。そこでは、次週のお届けの数量変更をすることができます。

※新しく登録した商品は、登録2週間後から表示されます。
※次週お届けされる商品のみ表示されます。



その4
確認

お知らせ！

7月3回から 13アイテムがさらに追加！

- ①COOP骨取りさばの味噌煮 …… 285g
- ②北海道中粒納豆 …… 40g×3
- ③COOP揚げ出し豆腐(たれ付) …… 6個入り
- ④国産大豆で作った揚げ出し豆腐(たれ付) …… 4個
- ⑤無調整有機豆乳 …… 900ml
- ⑥ヤクルト …… 65ml×10本
- ⑦ヤクルトカロリーーフ …… 65ml×10本
- ⑧ハートにミルク …… 1000ml
- ⑨美し食パン …… 5枚1斤
- ⑩美し食パン …… 6枚1斤
- ⑪ブルガリアヨーグルトLB81脂肪0 …… 400g
- ⑫COOP無塩せきロースハム使い切りパック 38g(約3枚)×3
- ⑬無塩せきロースハム使い切りパック 36g(約3枚)×3

CHECK!

お得な キャンペーン!

7月3回～8月1回までの期間、
上記の13アイテムを登録いただくと
お届け1点につき**5円引き!**

お得に! 便利に!

利用登録はじめてませんか？

利用登録・宅配についてのお問い合わせ

とくしま生協 宅配事業部 **0120-69-8003**

受付時間
月～金曜日 9:30～17:30



■今月のテーマ
今年の夏は何したい？

●行きたいね

85歳になるまで毎年福島県へ里帰りしていた母が亡くなって、10年。いつも妹と2人付き添いで行って東北のあちこちを旅していました。「行きたいね」と思いながらコロナですっと行けずじまら。今年の夏、いかに機会があったらな。

【板野支所 ペンペン草 69歳】

●阿波踊り

今年の夏は阿波踊りに行きたい！舞台もたくさん出て、いろいろ買って自由に食べたい！

【徳島南支所 ももこちゃん】

●子育て

7月に子どもが産まれる予定なので「子育て」を今年の夏は頑張りたいです。産休に入り、ゆっくり生協のチラシも見えらるので、今まで以上に利用させてもらおうと思っています。まずは、元気な赤ちゃんを産むぞー!!

【美馬支所 ふくも】

●心も体もいやされたい

今年の夏は家族で滝を見に行きたいなあと思っています。コロナでお家時間を楽し

んでいましたが、今年は少し外に出て自然とふれ合う時間をとり、心も体もいやされたいなあと思っています。オススメの滝、教えてください!!

【板野支所 おにぎり 39歳】

●花火大会

今年の夏は、ずっと中止になっていた花火大会を見に行きたいです。子どもが生まれて一度も花火を見せてあげられていないので、ぜひやってほしいです。あとは、去年もやりましたが、家族で河原でBBQです！テントも張りたいなあ。あとは、県外の実家に皆で帰って遊びたいです！☆

【徳島南支所 こはまま】

●野菜の苗

春は野菜の苗がたくさん出ているので、今年はいつもとよりたくさん野菜を植えようかと思つて、とりあえずミニトマトとピーマンをプランターに植えました。後は自分の作った野菜を食べて、元気にのりきれようつにがんばりたいなあ。

【阿南支所 コスモス 51歳】

●孫との夏休み

夏と言えば、孫たちにとっては楽しい夏休み。離れて住む孫たちは今年も遊びに来てくれます。私には、いつも主人と二人の素っ気ない生活に刺激と潤いを与えてくれます。ショッピングに行ったり、美味しいものを食べたり、ウチではタコ焼きパーティーやお菓子作りをしたりとワイワイガヤガヤと過ごします。帰った後は台風一過！ヤレヤレ、でもだんだん大きくなるとお友だちができ、こちらには来てくれなくなるかと思うと、寂しい限り…。今年はいつ来るのかと心待ちしています。

【板野支所 カフェオーレ】

●大塚美術館

今年の夏は行ったことのない大塚美術館へ行ってみたいと思います。コロナウイルスの感染が今後どうなっていくのかわかりませんが、憧れの美術館なのでまだ体力が

あるうちに、ぜひ一度行ってみたいのです。

●水族館

コロナ禍で遠出もできないし、暑い時期なので涼しいところと言えば水族館。近場でお隣の香川県四国水族館へ孫と一緒にいけたらと今から計画を立てようと思つています！

【美馬支所 パッチワーク】

●優雅に

今年こそ、日の出前に草取りや野菜の手入れを済ませて、暑い日中は優雅にエアコンかけてお昼寝したいです！

【板野支所 とっこ 66歳】

●里帰り

若い頃、里帰りはいつでもできると思っていました。親も亡くなり老いてくると自分の足で行くのも不安だけど、あと何回行けるのかと思うと田舎に行くことがハワイ旅行のように夢になりました。同窓会がある夏になつかしい音楽で踊る盆踊りを見たい。

【徳島南支所 Y.M】

●大いそがし

今年の夏は、孫ができる予定なので大いそがしになるのではないかな？たのしみだヨソソソ

【板野支所 もつすべパーバ】

●やじんのチャンス？

家族でどこかに行きたいです！小学校最後の年もコロナ禍ででかけられず…子どもは中学生となり部活で忙しくなりました。でも1日・2日はがんばれば作れると思うので、まだ家族とでかけてくれるうちに、家族そろって旅行に行きたいです。もう、さいごのチャンスかな!?

【阿南支所 流れ星】

●今年の夏は高校時代の自分に戻りたい

早いもので、子どもが高校生になりました。自分の子どもを見てみると、自身が高校

5月号の当選者 クイズの答えは ショウブユ (菖蒲湯) *応募総数/186名 *正解者/184名 森上和則(美馬)/前田康周(美馬)/安宅幸子(阿南)/田上光代(阿南)/有澤真理子(徳島南)/瀬戸崎千春(徳島南)/松二美鈴(徳島南)/石鎚典代(板野)/飯尾美加(板野)/山村由衣(板野)

9月号のテーマは 組合員さんの 取って良かった資格や勉強して得た事など教えて 板野支所組合員さんよりテーマをいただきました。ご提供ありがとうございました。 本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。 9月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。 みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。 その他お便り、〇〇な情報など、お待ちしております!! 「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈! ※掲載する情報についてはスペースの関係上、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

コープの宅配の注文がスマホでできる! コープアプリ! ちょっとしたスキマ時間を有効活用! いつでもどこでも注文できます! ダウンロードはこちらから! コープアプリの「マイページ」からアレルギー登録をすると、指定したアレルギー原材料を含む商品が強調表示されたり、表示されないように設定することができます。注文する際の参考になる便利な機能です。 ☆コープアプリの便利な機能をご紹介 ~アレルギー登録~

理事会だより 5月26日(木) 報告された主な内容 ●4月度決算報告について ●とくしま生協の子法人取締役について ●監事会議事録 ●宅配事業のまとめ ●店舗事業のまとめ ●コープしこく関連 ●中四国地連管内生協供給状況 ●食品添加物に関するコープしこくの運用細則 ●環境報告書2022 ●非常勤役員出張報告書 ●4~5月度の活動及び概況報告 ●中四国地連2022年度「組合員理事活動交流会」開催のご案内 ●徳島県「第100回国際協同組合デー」 ●組合員・共済・供給・出資金の状況 ●4月度供給未収金等の状況 ●エリア交流会報告書 ●スマイルプロジェクト報告書 ●総代会プロジェクト議事録 ●食育委員会議事録 ●くらし助け合いの会議事録 ●平和委員会議事録 協議決定された主な内容 ●総代会招集通知・第3号議案等について ●総代会議案書の承認について ●鳴門市賀川豊彦記念館20周年「死線を越えて」中巻・下巻の復刻版刊行事業について 協議された主な内容 ●地区別総代会議事前アンケート・当日アンケートの共有 ●総代会リハーサルについて 出資金 3月末: 2,932,392千円 4月末: 2,941,044千円 (8,652千円)

うちの愛猫「さーちゃん」ですが、赤ちゃんのように昼夜まちがえて、夜に運動会の毎日。寝不足いつまで続くやら～(泣)(ゆめちゃん)

消費者情報コーナー

このコーナーは、「徳島県消費者情報センターとくしま消費者交流ひろば」様より情報提供いただき、若者および高齢者に情報を広げ、消費者トラブル未然防止にお役立ちいただけますようお知らせしています。



携帯電話の契約は慎重に!!

「ガラケーからスマートフォンに機種変更したが、操作が難しく使えないので解約したい」「格安スマホのプランについて問い合わせたいが、ネットでしかサポートが受けられない」など、携帯電話の契約トラブルが増えています。最近では、携帯電話会社のサブブランドが出てきたり、各社の格安プランが提供されたりして、消費者は携帯電話会社や機種、プランを選ぶ選択肢が増えてきました。ただ、流行や目先の価格の安さだけに惑わされるとトラブルに遭う可能性があります。携帯電話を契約する際は、普段の自分の使い方に合った機種であるかをよく検討し、周りの人にも相談しましょう。特に格安スマホ会社は実店舗が少なく、サポート体制がネットや電話のみに限られる場合もあります。操作方法やプラン、サポート体制について、メリット・デメリットを理解して、慎重に判断しましょう。

新たな手口!食事宅配サービスからの連絡を装ったフィッシングメールに注意!

「パソコンに食事宅配サービス(Uber Eats)から注文の確認メールが届き、全国チェーンの中華料理店で5,252円分の注文をクレジットカード払いし、宅配を依頼したように書いてあるが、注文した覚えもなく不審だ。」といった相談がありました。これはフィッシング対策協議会でも注意喚起されている新たな手口のフィッシングメールです。メール本文に複数のリンクが設定されており「注文確認」等をクリックすると偽サイトに誘導されます。誘導先の偽サイトでは、電話番号やメールアドレス等個人情報の入力求められる、入力してしまうと、更なるフィッシングSMS等の標的になる可能性があり、大変危険です。フィッシングメールは次々と新たな手口が出てきています。心配な時は消費生活センターにご相談ください。



消費者トラブルのご相談は

消費者ホットラインダイヤル **188**

消費者ホットライン188
イメージキャラクター
イヤヤン

おたよりカード

●クイズの解答

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

組合員コード _____ 氏名 _____

(ペンネーム) (_____) 年齢(_____)歳

※掲載()

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店 _____ お電話 _____

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。 **締め切り:7/22(金)提出分まで**

朝顔、桔梗、百合に睡蓮。夏の花たちは、なんて優雅で美しいのでしょうか。どの花も大好き!(みいちゃん)

●娘のために…
今年、中学2年生の娘は「あわっこ大使」に任命され、その中でも阿波踊りに参加するみたいなので、付き人に専念したいと思います。世界に徳島の良い所をわかってほしいと願っている娘のためにバックアップ

【板野支所 M.K】

●不安だらけの夏

今年の夏は、免許の書き換えがあります。今までゴールドだったけれど、テストがあることで70歳を過ぎて75歳にかかる年だと3年しかなくて期限が短くなるというのです。もう運転も下手だし、うまへんがしつと不安だらけの夏になりそうです。

【美馬支所 チョロプリン】

生だった頃が無性になつかしくなりまして…もし、この夏、コロナの感染状況が落ちつき、高校時代の仲良しで集まり、ほんの少しの時間でもいいから話がしたいです。当時の仲良し仲間と会うだけで高校生の頃の純粋な自分に戻れるはず!!会いたい!!

【徳島南支所 たかまゆま】

フリートーク



●貴重な体験

つい最近、隣近所で棟上げがあり、以前はよく私たちも体験していた餅投げをするところ聞き、何日も前から楽しみにしていました。ところがなんとその日は大雨。私たちも初めてのことなので、てるてる坊主まで用意していたのに。あまりの大雨に近所の人も誰一人来ていない様子。結局、餅ひろいしたのは我が家の家族のみ。2歳から64歳まで10人が顔もびしょびしょになり、餅やお菓子を独り占めでどっさり拾うことができ、皆おもしろいやら、おかしいやら、寒いやらで貴重な経験に!

【阿南支所 まいまい 61歳】

私のおすすめレシピ

●焼き飯

小松菜とサバのみそ煮缶で焼き飯を作ります。たくさん小松菜は小さめに切り、サツと湯通しをしてしぼっておく。玉ねぎ、人参をみじん切りにして少し入れる、サバ缶を入れ炒めてごはんは温めて混ぜ合わせ、ふつふつチャーハンのようにパラパラではないけど、おいしいと思います。

【徳島南支所 ショーちゃん 81歳】



クロスワードパズル

パズル作成/ゆずっ娘

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。**正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!**

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | | | | F |
| 7 | | | 8 | 9 |
| 10 | | 11 | | 12 |
| | | | 13 | |
| 14 | | | 15 | |
| | | 16 | | |

タテのカギ

- ① 海水浴場やプールの監視員・救助員
- ② 種類・領域、私の好きな本の○○○○
- ③ ジョンレノンの妻:○○○○
- ④ 宝石など高価なものの模造品偽物
- ⑤ 真桑○○・白○○・苦○○
- ⑥ 薄さ→○○○
- ⑦ 歪・形がゆがんで○○○
- ⑧ 中島みゆき
- ⑨ 自分を鼓舞する闘いの唄
- ⑩ ユリ・ゲラー
- ⑪ ○○○○曲げパフォームス
- ⑫ 口の中心にあって味を知り発音を助けるもの

ヨコのカギ

- ① 「新しい朝がきた♪」放送開始から90年余り、体力向上、健康増進目的
- ② 秘境。○○○かすら橋
- ③ 時間の単位 60秒
- ④ 動かないようにすること「支柱を○○○する」
- ⑤ 自分でする 自分で食器や料理を取って食べる食堂 自分でガソリンを給油するガソリンスタンド
- ⑥ リーダー○○○、スポーツマン○○○、フレンド○○○
- ⑦ ジャがいもの別名、馬鈴薯
- ⑧ 建築資材の俗称 ○○○屋根

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| カ | シ | ワ | モ | チ | ア |
| フ | ツ | ク | マ | イ | コ |
| ト | セ | イ | キ | ヨ | ウ |
| | ハ | イ | ク | ク | ロ |
| リ | ク | サ | ユ | ウ | シ |
| ツ | マ | ミ | ウ | ル | シ |
| チ | イ | タ | キ | ビ | |

◆5回分の答え合わせ



夏のギフト
2022 COOP GIFT

担当者おすすめ商品

夏のギフト
2022 COOP GIFT

受付期間:
7月31日(日)まで



なると金時芋の自然な甘みが楽しめます♪

9367 冷凍
〈あとりえ市〉
なると金時
レアチーズポテト3箱セット
なると金時レアチーズポテト3個×3箱

美馬支所 武原 珠那

3,700円
(税込3,996円) 賞味期限 30日



かわいいピンク色のやまももシュークリームはちょっと他にはないですよ。甘酸っぱくておいしいですよ!

香ばしいシュー皮に「なると金時」「阿波やまもも」「バニラ」の3種の味のクリームを詰めました。

阿南支所 住友 愛里奈

9007 冷凍 〈ハレルヤ〉
阿波仕立て 窯出しシュー
12個(なると金時・阿波やまもも・バニラ各4個)

3,600円
(税込3,888円) 賞味期限 30日



阿讃山脈の山麓で育ち、芳醇で香り高い味わいにうっとり♪まさに「桃源郷の桃」です。

板野支所 庄野 伊織

9190 冷蔵 〈山下果樹園〉
山下桃源郷のもも(徳島県産)
1.7kg箱(6~7玉)

4,500円
(税込4,860円)

注文期間:7月17日(日)まで
お届けは7月上旬~下旬



溶けるような肉質・ジューシーな脂♪バーベキューにぴったり!

徳島南支所 葦沢 裕康

9329 冷凍 〈阿波美豚〉
焼肉セット
豚バラ焼肉用300g、豚トロ200g、チーズインウインナー120g、生ソーセージ150g、アラビキソーセージ150g

4,500円
(税込4,860円) 賞味期限 181日

2022 しこくピースアクション リレー in とくしま

~子どもたちに平和な未来を~

日時
2022 7/30(土) 10:00~12:00

開催方法 zoom ミーティング

申し込み
二次元バーコードを読み取ってフォームからお申し込みください。ZOOMミーティングのURL、ID、パスコードを後日メールでお送りします。



お問い合わせは **とくしま生協 企画部 tel.088-698-0505**

今年のしこくピースアクションリレーinとくしまは、【NPO法人TICO(ティコ)】の吉田修医師のハンガリーでの医療支援の体験談(録画)や、戦争体験者のお話し(録画)を聞いて、平和について考えていきます。みなさんぜひご参加ください。

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚



【美馬橋(美馬郡つるぎ町~美馬市美馬町)】
吉野川にかかる橋の中で、3連の赤いアーチが特徴の美馬橋。昭和24年(1949)3月、芝坂小学校児童10人が渡り舟で遭難するという痛ましい事故があり、この橋が作られるきっかけとなったそうです。(野球少年)

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしております。写真データと100~150文字程度の説明文を付けて下記のメールアドレスにお送りください。

【携帯・スマホ・PCからでも投稿できます】 webmaster-t@tokushimaseikyoku.or.jp

※メールの件名に「ベストショット」・「写真投稿」などを記入いただき、投稿がわかるようにしてください。投稿いただいた写真は機関紙委員会にて選定いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

編集後記

夏といえば花火ですが、昨年は見ることも叶わず中止が多かったです。現在、阿波展望では「橋シリーズ」で写真がたくさん掲載されていますが、橋から見る花火もきれいです。家で線香花火を楽しむのも良いのではないかと思いますので、試してみてください。(てんとうむし)

お便りやクイズ、取材などによる写真撮影など、機関紙「阿波展望」の編集・発行のために収集した個人情報は、「阿波展望」に関わる目的以外には使用いたしません。